

Traditional Chinese

從飲食的選擇降低患上癌症的風險 EAT TO LOWER YOUR CANCER RISK

研究人員說某些食物可能影響患上癌症的風險 (Researchers say certain foods may influence risk of developing cancer)

那怕是最勇猛之士，聽聞「癌症」二字，無不色變。大家都想盡自己所能，避免患上這種嚴重疾病。多年來，一直有關於食物、營養素和癌症之間的關係的廣泛研究在進行。

某些食物似乎傾向引起某些癌症，某些食物則似乎傾向預防某些癌症。

和你飲食習慣關係最密切的癌症種類似乎就是結腸直腸癌，又稱結腸癌（在大腸低位）或腸癌。結腸直腸癌是北美洲最常見的癌症之一，與高紅肉、高加工肉、高酒精，卻低纖維的攝取模式有明顯的連係。如果一個人過胖，患上結腸直腸癌，及多種其他癌症的風險要高得多。雖然膳食脂肪和糖與癌症的專有關係，尚未確立具說服力的證據或有可能的證據，但為控制體重著想，也應節制一下享用高脂肪高糖份的食物。

依從《加拿大食品指南助你健康進食》的建議，對四大營養組別以外的非必要的、低營養的食物，節制一下，那你就符合大多數預防癌症的飲食建議了。

最後值得一提的是，記住我們每個人身體對食物反應有很大的個別差異。研究提供的資料，是我們對某些食物或營養素的反應的籠統劃弦率，談到癌症，是沒有保證的。

你吃什麼下去可能影響你患癌症的機會 (How you eat may affect your risk for cancer)

在這裡謹附上一簡表，勾勒出可能影響患癌風險升降的飲食因素，有具說服力和可能兩種，也附上飲食建議。

註：▲有具說服力的證據顯示提高風險 ↑有可能提高風險 ↓有可能降低風險

食物或營養素	癌症風險	患癌部位	飲食提議
紅肉	▲	結腸直腸	節制享用如豬牛羊，山羊等紅肉。一星期吃熟紅肉不要超過五百克(十七盎司)，即是一星期五次，每次最多一百克(一疊撲克紙牌般大小)。
加工肉	▲	結腸直腸	避開薰肉、臘肉、醃肉或以化學品防腐的加工肉。
酒精	▲	口、喉嚨、喉頭、食道、結腸直腸(男)、乳房(女)	男女如是，任何種類的酒精飲品，一天不要超過兩份。
豐滿程度	↑	腎、子宮內膜、結	身高有相配的體重範圍，保持你的體重在這範圍

		腸直腸、胰臟、食 道、乳房 (絕經以後)	的低段，即是體重質量指數以 21 至 23 為目標。 成年以後，避免腰圍的增長，食物份量要有節 制，也要節制吃高卡路里，尤其是高脂肪和高糖 份食物的頻率。
鹽和鹹食	↑	胃	節制在食物放鹽、節制吃用鹽來協助保存或者含 鹽量高 (鈉) 的食物。
高鈣食譜	↑	前列腺	每天用兩至三份乳製品；男士不應用超過三份。
水果蔬菜	↓	口、喉嚨、喉頭、食 道、肺、胃	每天至少吃七份水果蔬菜，馬鈴薯、番薯等澱粉 質高卡路里高的就限制一下。
高纖維食物	↓	結腸直腸	多選全穀食物，節制精煉的澱粉質食物如白麵 包、白米、白麵食和糕餅。多選植物蛋白質如熟 豆類(豆、豌豆、小扁豆)，堅果和果仁。
高葉酸食物	↓	胰臟	多享用茂葉青菜，豆類和黃豆。
高類胡蘿蔔素 食物	↓	口、喉嚨、喉頭、食 道、肺	多吃橙黃色的水果蔬菜，如胡蘿蔔、瓜類、杏、 杧果、香瓜和深綠色的蔬菜。
高茄紅素食物	↓	前列腺	多吃番茄和番茄製品、西瓜和紅肉西柚/葡萄柚。
高大蒜素食物	↓	結腸直腸/胃	飯菜放些蒜頭和各類洋蔥。

上表是根據《二零零七年食物、營養、體育活動及防癌：環宇觀報告》的資料製成，可從互聯網
www.dietandcancerreport.org 下載。

轉載自：二零零八年五六月版蘋果雜誌，作者 Wendy Shah 是卡加利區域衛生局糖尿病高血壓及
膽固醇中心的註冊營養師

詳情請參閱：

《加拿大食品指南助你健康進食》已經譯成中文，見互聯網 http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/guide_trans-trad-eng.php

卡加利區域衛生局網站：www.calgaryhealthregion.ca

欲向專業醫護人員瞭解，請聯絡你的家庭醫生，或者致電卡加利健康聯線，一星期七天，每天二
十四小時備有註冊護士接聽：

卡加利城內：403-943-LINK(5465) 或者免費電話：1-866-408-LINK(5465)

國語健康聯線 403-943-1554，廣東話健康聯線：403-943-1556